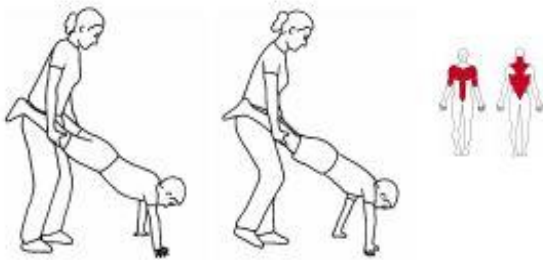


SKADEFOREBYGGENDE TRENING YNGRE UTØVERE

Programmet brukes som skadeforebyggende- og prestasjonsfremmende basistrening for yngre utøvere. Øvelsene er lek-inspirert og involverer styrke og balanse



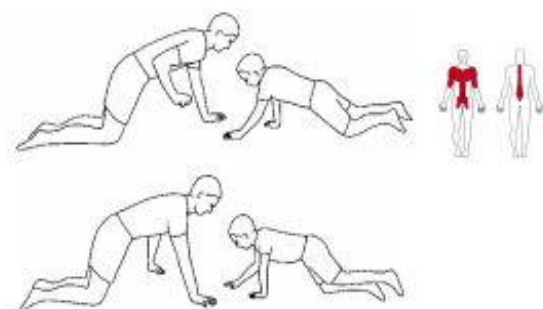
1. TRILLEBÅR

Stå på hendene mens en medspiller holder rundt knærne slik at det kun er hendene som er i kontakt med gulvet. Gå bortover på gulvet på hendene, hold ryggen rett under hele øvelsen.



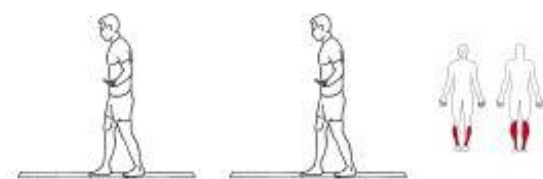
2. PASNINGER PÅ ETT BEIN

Start stående på en fot med en ball i hendene. Stå med lett bøyd kne og ryggen rett. Kast ballen til partneren som tar imot ballen og kaster tilbake. Tilpass kraften i forhold til partneren.



3. SLÅ PÅ HÅND

Stå ovenfor hverandre på alle fire. Len deg litt frem og forsøk å slå på partnerens hånd.



4. GÅ PÅ LINJE MED BALLSPRETT

Gå langs linjen på gulvet. Gå framover med små skritt, uten at du mister balansen og trækker ved siden av linjen. Føttene skal peke rett fram. Forsøk å sprette ballen mens du gjør dette.



7. PLANKEN MED STRAKE BEINLØFT

Stå på strake armer og tærne. Vær påpasselig med å holde ryggen rett under hele øvelsen. Hold stillingen mens du løfter det ene benet opp fra bakken, Gjenta med motsatt ben.



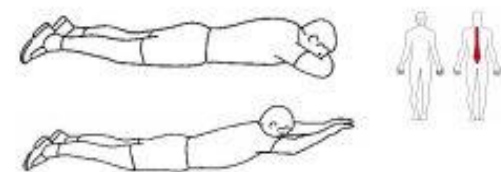
8. PARØVELSE PÅ ETT BEIN

Begge står på ett ben med begge hender på en felles ball. Hink mens dere sloss om ballen, hele tiden med begge hender på ballen.



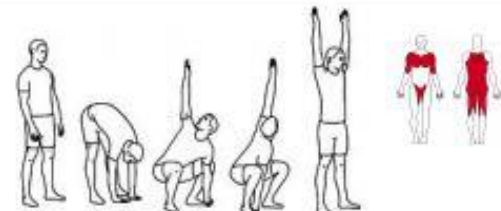
9. SITTENDE ROTASJONSKAST TIL PARTNER

Start sittende med føttene opp fra bakken og ballen ved siden av kroppen. Kast ballen ved hjelp av en rotasjon til partneren, som sitter ved siden av. Partneren tar imot ballen og kaster tilbake.



10. RYGGHEV MED ARMENE OVER HODET

Ligg på magen. Før armene frem foran hodet og løft øvre del av rygg og beina opp fra bakken. Senk ned igjen og gjenta.



11. KNEBØY MED HUKSITTENDE ARMSTREKK

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy overkroppen frem og ta hendene mot bakken. Ta tak i tærne og dra hoften ned i huksittende med armene på innsiden av knærne. Press knærne ut mot siden hele tiden. Forsøk å rette opp ryggen så mye som mulig. Se på den ene håndflaten og strekk den opp mot taket før armen kontrolleres tilbake til midten før den andre armen føres opp mot taket. Når dette er gjennomført, løftes begge armene opp over hodet. Strekk kroppen opp fra huksittende med armene over hodet.



12. SIT-UP MED PARTNER

Sitt på gulvet med bøyde ben og føttene mot hverandre. Den ene holder en BALL. Begge senker samtidig overkroppen ned mot gulvet, og kommer tilbake i sittende stilling ved bruk av magemuskulaturen. Deretter overleveres ballen fra den ene til den andre og bevegelsen gjentas.

Ved spørsmål, ta kontakt:

lasse@vollaklinikken.no

emilie@vollaklinikken.no

Tlf: 64808010

Adresse: Depotgata 20, 2000 Lillestrøm

